

な か ま

発行
佐倉市立中央公民館
編集
なかま編集委員会
〒285-0025
佐倉市鏑木町 198-3
電話 (043) 485-1801

子供の頃の正月と餅----- 都築 洋子 お口の体操----- 宮内 義博
年齢?----- 榎本 喜三郎 蜘蛛の引っ越し----- 檀淵 俊

教室にエアコンを

編集委員 坂田 和孝

この「なかま 2 月号」が市内各所に並ぶ頃は、丁度梅の花が咲く頃ですが順調にその時を迎えたでしょうか。昨年が異常気象の連続でしたので心配です。

そこでちよつと振り返ってみましょう。まず思い出されるのは桜の開花が早かったこと。いつもは入学式の頃に満開になる所、3 月末には散ってしまい早々と葉桜になってしまいました。続いては 7 月早々の梅雨明けです。盛夏の水不足が心配されたものの、一応は歓迎されたのではないのでしょうか。そして夏本番となつてからの連日の猛暑には本当に参ってしまいました。各地で最高気温が何度も更新され、その暑さに対して気象庁が「災害と認識している」と警鐘を鳴らすまでになりました。これまで夏は暑いほうが経

済活動も盛んになり、景気が良くなると言われてきたと思えますが、異常なまでの暑さは野菜や果物などの成育にも影響を及ぼし、その結果、価格を高騰させ家計を圧迫することとなった為、経済的な効果があつたのかどうかよく解りません。

大袈裟ではなく毎日が暑さとの戦いでした。これまでは省エネのため、出来るだけエアコンを使わないよう心掛けて来ましたが、昨夏ばかりはそうは行きませんでした。あまりの暑さに熱中症になり、救急搬送や死亡にまで至ると言つたニュースが毎日のようにあり決して他人事ではないと実感したものです。だからあまり余計なことは考えずにエアコンのお世話になることにしました。ところで、そのエアコンに関して非常に驚いたことがあ

りました。それは全国的な公立小中学校におけるエアコン設置率の低さです。いまやどの家庭でも普通にエアコンがある時代です。義務教育で学ぶ小中学校には完璧に整備されていくものと思つていたのでこのニュースには正直驚きました。おそらく暑さがピークの頃は夏休みになつていくので問題無いと言う事だったのでしようが、近年の異常気象にはそんなことは言つていられなくなりました。

日本の気象はこれまでの様な四季がはっきりした穏やかなものではなくなり、亜熱帯化が今後ますます進んで行くと見られています。未来を担っていく子供達が、健やかに育つて行けるように一刻も早く環境が整備される事を願わずにいられません。国として、「本年夏までに各学校のエアコン設置を完了する」と表明されたと思いますが、少子化が問題の時代に子供達を守る為に、しっかりと実現して欲しいものです。

子供の頃の

正月と餅

時々子供の頃を思い出す。昭和20年代で戦後の、物が乏しく貧しい時代だったが、楽しかったことも少なくない。例えばお正月。日頃食べられない餅やその他美味しい物が食べられるのが嬉しかった。暮に家族総出でつき、丸めた餅を火鉢で焼く。餡餅が好物で焼きたては餡が熱々で、2個でも3個でも食べられた。又、お正月は親公認で夜も遊んだ。但し、向こう三軒両隣の、気心も知れ、子供同士互いに行き来している家の中で。メンバーは、小学校低学年から高学年の女の子ばかり数名。花札やトランプで遊んだ。11時解散。

畑仕事から帰った母が台所へ直行し、昼食や夕食を作っていた姿が目には浮かぶ。近所にも同じような構造の家があり農家の知恵だったのだろう。尚、外で遊んでいると母に手伝いを言いつけられる。「葱を〇〇本取ってきて」「じゃが芋の皮をむいて」等。手伝いは当たり前。役に立っている喜びがあった。

今回、改めて60数年前を振り返り、多くの人、自然、家、食べ物、その他諸々に感謝だ。そして、当時の地道で丁寧かつシンプルな人の暮らしが無性に懐かしい。これは単なる郷愁だろうか。

(白銀 都築 洋子)



お口の体操

以前、読売新聞に掲載されましたので、ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、私なりに勝手に少し脚色して、ご紹介したいと思えます。

お口の体操は、いたって簡単です。「あ」「い」「う」「え」と口を開けるだけです。声を出しながらやると、なお効果があります。

「あ」は、大きなハンバーガーを頬張るように開けます。「い」は、口を思いきり横に開きます。写真を撮る時に、口角を上げるようにこれをやると、男性は10歳位若く写る事が出来るかもしれません。

「う」は、口をすぼめ、タコのように前に突き出します。首から下の筋膜を引き上げるつもりで行います。

「え」は、舌を思いきり出して下へ突き出します。また、口を閉じて口の中を舌で歯に沿ってぐるぐる回転させる動

きも相乗効果があると思えます。

この口の体操は、睡眠時無呼吸症候群で寝ている時に、舌が喉へ落下し、呼吸が停止して脳に酸素が供給されにくくなる事を防ぐ効果があるとされており、舌の筋肉を鍛える為に行います。

どのくらい効果があるかは、さだかではありませんが、何事も良いと信じて行う事が大事かなと思えます。また、舌を動かす事により、唾液が分泌され、口内細菌の発生を抑制する効果があり、歯周病の予防につながります。

この体操は、お金がかからず、いつでも、どこでも、何回でも出来ますので、興味のある方は、まずは鏡とにらめっこをして始めては如何でしょうか。

(山王 宮内 義博)

年齢？

とかく他人の年齢は気になるものようです。首から頭にかけての諸器官や皮膚の状態等を観察すれば、おおよその見当はつきますが、ハッキリと知りたいというのが人情というものです。

そこで、年齢と生まれた月までピタリと当てる方法がありますのでご紹介します。

ただ一対一で行うと、とりわけ若くない女性には嫌われることになりまので、複数の人を対象にゲーム感覚でやるのがよろしいのでは、と思います。

それでは始めましょう。聞かれる人はAさん、70歳、10月生まれとします。

質問者は、以下のとおり質問して下さい。

①まず、生まれた月を2倍にして下さい。(10×2=20)

②それに5を足して下さい。

(20+5=25)

③それを50倍して下さい。

(25×50=1250)

④こんどは、それに自分の年齢を足して下さい。

(1250+70=1320)

⑤その数から365を引き、その答えを教えてください。

(1320-365=955)

ここで、質問者は「Aさん

あなたの年齢は70歳で10月生まれでしょう」と言うとAさんはビックリするはずで

す。隠された計算方法を教えましょう。それは次のとおりです。

質問者が最後に聞いた答えの955に115を足すと、1070になります。この数字の前2桁が生まれた月で、後の2桁が年齢です。

場合によっては、わざと間違ったふりをするぐらいの気配りも、相手によっては必要

かも知れません。念のため申し添えます。

(西志津 榎本 喜三郎)

蜘蛛の引つ越し

網糸は物置の軒先から金柑の枝へと、かけわたされ裏道へ拡がってきた。

身を屈めて潜り抜けても帽子に糸を引つ掛けてしまう。

透きとおった8本足は若々しくて、やっと赤い横線が現れ出した。体長は伸びてきた

が太らないのは天候のせいだろうか。

雄の気がする。害毒を与え

るとも感じられない。気になって話しかけたくなる。

「長雨にこらえたね。今日は

二、三日晴天予報だ。実行してみよう。高箒の先で糸を大

まじめにして、一緒に乗ったのを確かめてから奥の茂

みに移した。

「夜明けだから一日たつぷりあるよ」

名残り糸が金柑の青い実の上に靡いている。

一緒に丸まった糸は、此の風でいい具合にほぐれて網作業がはかどるだろう。

「蜘蛛の子が散っても大丈夫な場所だから安心して広々と張るといいよ」

殺虫剤を横目にして、当てなくてよかったと思いつきに

ホッとした。今年のホッとしたことを数えてみよう。

身内の退院でホッとした。詩吟をやめる御挨拶の帰途、

ホッとした。歯を抜かずにすんでホッとした。

検診は異常がなくてホッとした。

季節がすすむ。

風邪を引かずに正月を祝えたら、さらにホッとするだろう。

(王子台 檀淵 俊)

2月の黒板

『なかま』の原稿を募集しています！

『なかま』の2ページと3ページは佐倉市民の皆さんから投稿いただいた記事を掲載しております。

『なかま』の原稿は、自由テーマを原則としています。「趣味」、「旅の思い出」、「祭り」、「私のふるさと」、「私の健康法」など何でも構いません。また、日常での出来事で発見したこと、気付いたこと、経験や感想などもご随意にお書きください。

原稿の字数は、650字（13字×50行）以内です。また、掲載するにあたり常用漢字への変更や、句読点等修正させていただくことがあります。

問い合わせ先

佐倉市立中央公民館 TEL: 043-485-1801 FAX: 043-485-1803

〒285-0025 佐倉市鏑木町 198-3

E-mail: chuo-public@city.sakura.lg.jp

URL: http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/16-1-0-0-0_1.html

『なかま』は佐倉市民カレッジの学生と卒業生で構成される編集委員が編集し、市民カレッジ情報コースの卒業生が文字入力を行っています。

さくら道

趣味の「木目込み人形」作りを始めて13年になります。最初は立雛を作りたくて浅草橋で購入し、作り始めましたが難しく、途中で諦め箱に戻しました。

8年経ったある日、ミレニアムセンターで、木目込みの生徒募集の掲示板を見てすぐに先生に連絡し、習う事になりました。

作り方は、桐粉と糊を練り

合わせたものをボディに盛ったり、彫刻刀で削ったり、溝に布端を入れ込み仕上げます。作っている時は心が和み癒やされます。

干支も毎年作っているので十二支揃い、年末に新しい年の干支と交換するたびに月日の流れの早さを感じます。

(鶴岡 千代子)

あとがき

2月になりましたと私達24期生は卒業式が待っています。4年間無事に終わった事に感謝すると共に、家族の協力のお蔭と実感して居ります。人生の中で本当に豊かな経験をさせて頂きました。

私は、失敗の連続ではありませんでしたが、毎回の登校日は、手作りのお弁当と資料を準備して、当日の課題を頭に入れて登校します。4年間はとても長く感じました。

又、気分は中学生に戻り、人様の前でフォークダンスや寸劇、文化祭、まちづくり等全てが驚きの連続でした。今に至りカレッジ生活本来の目指す意味が解りかけて来た様な気がします。

私は人生を楽しむことを知り、出会いました。友人達を大切に新たに前向きな気持ちで一杯です。是非後輩の皆様方も楽しんで下さい。

(浅野 倉子)